**Åndelighet som terapi**

**Frank Oterholt**

*Rådgiver for Borg bispedømmeråd og Borg biskop.*

*Prest i Den norske kirke*

*Høyskolelektor ved Høyskolen i Østfold*

*Cand theol. / Cand. mag. / Master i organisasjon og ledelse.*



**Frelse og velvære**

Mosaikken *Soter´ia*, som er funnet på et gammelt, offentlig bad øst for Antiokia (se ill. over),fremstiller den personifiserte *”Soter´ia”*. Det greske ordet *soter´ia* betyr frelse. Konteksten hvor mosaikken er funnet (ved et offentlig bad), viser derfor at betydningen av ordet ”frelse” også hadde å gjøre med velvære, helse, og velbefinnende.

**Innhold**

Innledning og sammendrag

**Pilegrimsretreat for krigsveteraner**

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Lindring

Likemannsarbeid

Retreat i Halden fengsel

Fengselspresten forteller

Hva er det som virker?

Stillheten er viktigst

*Kommentar (autentisitet)*

**Tilgivelsens psykologi og åndelige øvelser**

Åndelige øvelser

30 dagers retreat

Tilgivelsens psykologi

**Syndstilgivelse og åndelig veiledning**

1. Recall the hurt

*Kommentar (om å lukke sirkler)*

2. Empathize

**Kort om de tre siste punktene i REACH-modellen:**

3. Altruistic gift

4. Commitment

5. Holdon

*Kommentar (Frelse og velvære)*

**Offerets situasjon**

**Traumahealing**

Metoder

Veiledning i reformulering og drenering av vonde følelser

Salme 42

Livshjelp

*Kommentar (Kan Trauma Healing brukes i Norge?)*

**Den problematisk tilgivelsen**

Kreves det tilgivelse av en kristen?

Det finnes eksempler på at folk tilgir etter grove lovovertredelser

Å tilgi bak ryggen på offeret

Fellesskapet som forvalter av tilgivelse

Martin Luther tar feil

Til slutt

Fagdag for åndelige veiledere

Anvendt litteratur og kilder

**Innledning og sammendrag**

Jeg starter denne artikkelen med å skrive om ***pilegrimsretreat*** for krigsveteraner[[1]](#footnote-1) og om retreat for mennesker som sitter inne til soning. Pilegrimsretreat er omtalt i STREK (nr. 5 2016) og i Pacem (19:2 2016:109-122). Tidsskrift for sjelesorg (TFS) har viet ett av sine nummer til ”Sjelesorg i fengsel” (nr. 4/2016). Deltakere på begge typer retreat melder om gode erfaringer. Mental bearbeiding og åndelig nærvær gir lindring. ”Fengselsretreat” blir også temaet for biskopen i Borg sin årlige fagsamling for åndelige veiledere 14/11 2017. Som biskopens rådgiver er denne artikkelen også en måte å bli bedre kjent med temaet.

Jeg vil også berøre temaet ***tilgivelse***. Syndstilgivelse kan ha positive effekter på et menneskes sinn. De åndelige øvelsene i den ignatianske (jesuittiske) tradisjonen kan ha terapeutisk effekt. Fra historien vet vi at Ignatius fra Loyola[[2]](#footnote-2) gjennomgikk en mental prosess – en omvendelsesprosess (Carls 2013:28/32-34/37/36ff) som ga han et redskap til å skille mellom gode og dårlige impulser i eget sinn, og til å ”gå videre” etter en prosess som for Ignatius også var en form for ”traumahealing” (ibid:39f./52f./55/104ff. m.fl.). Ignatius legger bak seg ungdommelige *”rampestreker”[[3]](#footnote-3),* som i dag ville blitt kalt drap, playboy-liv og mye annet, en livsstil som fulgte av riddertidens maskuline idealer (ibid:32-34/37).

Jeg vil også berøre temaet ***”Trauma-healing”*** (TH), et internasjonalt prosjekt med utgangspunkt i Det amerikanske bibelselskapet (Hill 2014), hvor også Det norske og danske bibelselskap er involvert. I **TH** brukes metoder vi kan kjenne igjen fra kristen meditasjon og åndelig veiledning. TH benyttes særlig i krigssoner i afrikanske land, blant mennesker med sterke traumer etter krig, tortur og voldtekt.

***Tilgivelse*** har også ”problematiske” sider. Det er temaet i TFS 1/2017. Sjelesørgerisk er det derfor viktig at en som har forvoldt skade på et annet menneske, får veiledning i å erkjenne destruktive handlinger. Metoden ***REACH*** er et analyseverktøy jeg har fått tilgang til gjennom en spansk artikkel[[4]](#footnote-4), skaffet av mine jesuittiske kontakter ved *”Fundacion Loyola”* i Spania. Metoden *REACH* er ment å hjelpe den angrende frem til erkjennelse, tilgivelse og absolusjon.

I siste del tar vi for oss ***offerets situasjon*** i dette vanskelige og følsomme ”feltet”. Offeret har heldigvis fått større oppmerksomhet i senere års teologiske arbeid. Innsikt i de fatale følgene som overgrep og vold har for et offer, er en smertefull, men grunnleggende kunnskap for den som ønsker oppgjør med sin mørke fortid. Temaet er grundig behandlet i TFS 1/2017, særlig i Astri Hauges ”klassiske” artikkel fra 1991: *”Skal vi tilgi mer enn Gud”?*, og også i intervjuet med forskningssjef Tormod Kleiven. Han peker på *de problematiske sidene* ved tilgivelse og går i rette både med Luthers forståelse av tilgivelse og Astri Hauges *”manglende teologiske fundament”* (TFS 1/2017:62/64).

Jeg vil også gi egne vurderinger av det vi finner om temaet i aktuell litteratur. Det er viktig å evaluere et praksisfelt hvor åndelighet blir utøvd, dels fordi det er et felt hvor man lett kan trå feil, men også et felt som det er lett å utelate fra vår egen kirkelige praksis. Jeg vil også stille spørsmålet om det finnes tilfeller der tilgivelse ikke er relevant som problemstilling. Der vil jeg særlig ta frem Tormod Kleivens erfaringer, gjengitt i TFS 1/2017:62-64. Men først:

**Pilegrimsretreat for krigsveteraner**

Det tverrkirkelige magasinet STREK skriver (i nr. 5/2016) om krigsveteraner som deltar på pilegrimretreat. En gruppe menn – midt i livet - går sammen gjennom fjellheimen mot Nidaros. Mange av dem er plaget av post-traumatisk stresslidelse etter deltakelse i ulike internasjonale operasjoner flere år tilbake i tid. 13 prosent av norske veteraner opplever at innsatsen i krigssoner utenlands har svekket deres psykiske helse, skriver tidsskriftet.

Under pilegrimen tar deltakerne del i tidebønner og nattverdgudstjenester. De samtaler med en sjelesørger (en av de tre feltprestene som er med) og deler opplevelser med hverandre. På denne måten bearbeides gamle traumer sammen med en veileder eller en likemann, en som også har ”vært der”.

**Post-Traumatic Stress Disorder (**PTSD)

Hos mange av veteranene er sinnet i høyspenn. Årvåkenheten og alarmberedskapen som tjente dem så godt da de var i skuddlinjen som soldater, ble en mare for livet etterpå. Beredskapen sitter fast i sinnet dag og natt, den går ut over nære relasjoner, setter vennskap på prøve og gjør det - for noen - vanskelig å fungere i arbeidslivet. Mange opplever angst og håpløshet, retningsløshet og depresjon, samt problemer i forhold til alkohol. Dette er vanlige følger av PTSD, skiver STREK. Man kan lese mer om PTSD på hjemmesiden til *The National Institute of Mental Health*, som sorterer under det amerikanske *Department of Health and Human Services*. Her står det:

*”Kamp- og fluktresponsen er en typisk reaksjon som blir sittende i kroppen. Det er en respons som er ment å beskytte oss fra skade”*[[5]](#footnote-5).

Nå, mange år etter hendelser som skjedde i feltet, sitter årvåkenheten fremdeles fast i sinnet og gir plager. Uroen er hos mange konstant.

**Lindring**

*”Jeg ville heller hatt 10 timer med feltpresten enn 90 timer med en psykolog”*, sier en av deltakerne på pilegrimsretreaten, og fortsetter: Presten har noe mer enn bare fagkunnskap om mennesket og om sjelesorgens verden. Prestens empati er ikke ”avmålt”, slik man kan møte hos en psykolog. Presten har noe å vise til utover fagkunnskapen: Kjærlighet, Guds kjærlighet. Det vekker håp, en dimensjon som helsevesenet ofte ikke kan gi.

Vitnesbyrdene er mange. Flere av veteranene opplever å ”bli sett” av sjelesørgeren og av medvandrerne. Det gode med pilegrimsretreat i fjellheimen er også samværet med likemenn. For mange gir ”bare det” en lindring. *”Det er veldig sterkt å bli dratt opp i lyset”,* etter så mange år med ubearbeidede traumer. Noen har gått i opptil 20 år med dette mentale marerittet, *”med nerver så spente at de ligger utapå kroppen”*. Noen har *”dødd flere ganger”*. Så opprivende er det å leve med et høyspent sinn etter sterke opplevelser som ligger år tilbake:

*”Noe i meg knakk. Det dumme er at primærskaden ikke ble tatt tak i da jeg kom hjem. Jeg fikk en uro i meg som jeg bare ikke får skrudd av.”*

**Likemannsarbeid**

Å møte mennesker med vonde erfaring som ligner dem man selv har hatt, kan gi lindring:

*”Likemannsarbeid handler om erfaringsutveksling og ulike former for støtte fra tidligere pasienter til nåværende pasienter”*.

Dette skriver Landsforeningen for hjerte- og lungesyke på sin hjemmeside. Metoden er anerkjent og benyttes av flere pasientorganisasjoner. Noen av oss kjenner til likemannsarbeidet fra tiden under og etter kreftbehandling. Samtale og støtte fra folk som har vært ”i samme båt” har dokumentert effekt (Olsen 2011:71).

De som går pilegrim, opplever at det vonde kommer frem i lyset under vandringen. Det bearbeides under samtaler med en likemann, under bønn og rituelle handlinger og gjennom stillhet og nærvær med naturen. Skaperverket helbreder. Åndelighet gir hjelp til et presset sinn. Man søker innover, men også utover mot noe som er større enn seg selv. Man søker også hjelp i fellesskapet, og finner den der. Likemenn er gull verdt.

**Retreat i Halden fengsel**

*”Den stilla kvardagen treng for å levast” -* Jon Fosse

Tidsskrift for sjelesorg (TFS nr. 4 2016) har en bred artikkel om retreat i Halden fengsel, skrevet av fengselsprest Kjell Nyhus. Fanger, ofte med en svært belastet bakgrunn, finner hjelp i åndelig veiledning. Fengselet er - for noen av de innsatte - for en tid gjort om til et ”kloster” hvor endring i sinnet skjer under stillhet.

Straffedømte er en sammensatt gruppe, skriver Nyhus, men de har likevel noen ”statistiske trekk” som går igjen. Mange har kroniske lidelser, flere er rusmisbrukere og en stor del har tidligere vært barnevernsklienter. Mange av dem som sitter i norske fengsler, har altså båret på sosiale og psykologiske belastninger helt fra tidlig barndom. Snittalderen på fanger i Norge er 34 år. Statistikken finner man i St. Meld nr. 37 2007-2008.

Nyhus understreker at det også sitter mange i fengslene som ikke nødvendigvis har en belastet barndom og ungdom, men han velger likevel i sin artikkel å fokusere på gruppen *”sinte, villfarne og udannede unge menn … de som faller utenfor skole og arbeidsliv og havner i en maskulinitets- og identitetskrise”*. Dette er unge menn som blir *”fortært av indre angst og avmakt … lite attraktive i arbeids- og kjønnsmarkedet”* (TFS/4/2016:270). Disse *”ut-sorterte mennene”*, eller sagt på en annen måte: ”Menn som ingen treng” (Frode Grytten 2016) ble av Hillary Clinton – uheldig nok – karakterisert som *”deplorables”*[[6]](#footnote-6) under den amerikanske valgkampen i 2016, eller – i hennes tankegang den gang - som deler av Donald Trumps velgerskare (ibid.). Dette er en karakteristikk som Clinton i ettertid har tatt selvkritikk på, og godt er det.

**Fengselspresten forteller**

I anstalten Kumla (Nordens største fengsel) ble det i 2003 bygd et kloster bak murene, ledet av prest og fengselsfaglige ansatte. Her kunne fanger delta i 30 dagers retreat, eller kortere. Atferdsendringen hos dem som har deltatt, har vakt oppsikt langt utover den svenske kriminalomsorgen (ibid.275f.).

I 2013 ble den første retreaten – etter modell fra Kumla – gjennomført i Halden fengsel. Innen september 2016 har det vært gjennomført hele fire slike retreater i Halden fengsel. Kriminaldirektoratet, Justisdepartementet og Stortingets justiskomite har alle vist interesse for prosjektet (ibid:276).

Klostervirksomheten bak murene bygger på den jesuittiske tradisjonen fra Ignatius av Loyolas ”åndelige øvelser”. Her er målet *”å vinne over seg selv og forme sitt liv uten å la seg styre av ubevisste drivkrefter og lidenskaper”* og å *”styrke sin moralske og emosjonelle kontroll”*. Retreaten er ikke et kurs i kristen tro, den er åpen for alle uansett ståsted. Målet er å søke livsmening og livsmestring. Metodene er taushet, bruk av Bibelen, symbolhandlinger og kontemplasjon. Det er *”ingen gulrot i den andre enden”*, ingen løfter om redusert soning eller lignende. Målet er varig endring av holdninger, moral og livssyn, *”et underkommunisert område i norsk kriminalomsorg”*. Retreatens plattform er kristen, men likevel så allment anlagt at den gir rom for alle som vil delta (ibid:276f.).

**Hva er det som virker?**

*”Hva er det som virker? … hva er det som gir endring og egnemestring”*, skriver Nyhus. Han innrømmer at svarene han kommer frem til, ikke har *”metodiske undersøkelser”* som bakgrunn. Det er hans egne erfaringer som fengselsprest og retreatleder gjennom flere år som ligger til grunn.

**Stillheten er viktigst**

*”Stillhet, godhet, oppgjør/skriftemål og tilhørighet/mening”* er stikkordene Nyhus bruker til å sette ord på *”de avgjørende elementene”* i fengselsretreaten. ***Stillheten*** er det viktigste. Dette er noe vi lett kjenner oss igjen i. Det er ikke bare innsatte i fengsler som *”har så mye og så mange å forholde seg til”*, slik at vi *”ikke rekker å lytte til egne følelser og tanker”*. Dette er en allmenn tildragelse som mange erfarer. *”Distraksjoner, omgåelser, unngåelser uten stans”*. Det rastløse, moderne livet gjør oss fremmede for dype verdier i vårt eget indre, og i fellesskapet med vår neste. Dermed går vi også glipp av den lindrende effekten som ligger i stillheten.

*”Stillheten under retreaten er en måte å fjerne forstyrrelser og invaderende stimuli på. Hele den kontemplative tradisjonen deler oppfatningen om at stillheten må til for å rydde plass for Guds stemme”* (Nyhus i TFS, 4/2016:278).

Nyhus snakker om *”å være i sentrum av seg selv”* (TFS 4/2016:279f.), en sjelelig tilstand som ikke nødvendigvis er *”uten lyd”*, men snarere en måte å komme til seg selv på, dvs. forstå at man ikke bare er del av en ytre, rastløs virkelighet.

**Kommentar**

|  |
| --- |
| Den livsbetraktningen Nyhus beskriver, minner om det som i eksistensialfilosofien kalles *autentisitet*, *”den enkeltes bevisstgjorte og reflekterte holdning til seg selv og andre”*[[7]](#footnote-7)*.* J.P. Sartre sier at *”eksistensen kommer før essensen”*[[8]](#footnote-8), dvs. en erkjennelse av at livet består i å forholde seg til den eksistensen vi er ”kastet ut” i, den røffe virkeligheten der vi må forholde oss til *”angsten og ensomheten”* i vårt eget indre (Nyhus i TFS 4/2016:279). Denne formen for eksistensialisme – som selvsagt ikke regner med noen Gud, deler ikke en idealistisk tolkning av mennesket *”hvor en iboende menneskelig natur - eller* ***essens*** *- går forut for det konkrete, levde livet”[[9]](#footnote-9)*. Det vi har å forholde oss til, er virkeligheten (***eksistensen***) her og nå.  En slik tolkning mennesket kan umiddelbart oppleves som brudd med kristen tro hvor ”åndelighet” er et sentralt element. Det er kanskje forståelig, men ”åndelighet” behøver ikke å skilles fra vår skapte verden. Åndelighet er noe som også kan erfares gjennom skaperverkets midler, gjennom sansene, gjennom brød, vin og vann, gjennom stillhet og nærvær, ved håndspåleggelse, gjennom ord og handlinger og i fellesskapet.  Personlig mener jeg også at det er bedre å se virkeligheten i øynene, enn å søke å finne livets egentlige essens utenfor denne verden. Gud er jo midt i verden. Inkarnert. Livets mening fins ikke i ”en annen virkelighet”, men her. Vi er vår eksistens - og etter min tro, skapt av Gud, av jordens stoff[[10]](#footnote-10). Det betyr – slik jeg ser det, at vi primært må forholde oss til denne virkeligheten dersom vi skal finne lindring for de tap, mangler og feiltrinn som har skadet oss og vår neste gjennom livet.  Denne erkjennelsen er også sentral i moderne sorgteori: Døden, tapene og våre mange sår, må bearbeides her i verden. Det kan bety et dypdykk inn i egen og andres sorg og smerte, men slik må det være. Det er denne virkelighetsnære holdningen til livet som kan *”lære oss å leve”,* sier den spanske sorgforskeren Jose Bermejo. Stilheten kan sette oss på sporet av dette, men også samtalen og lyttingen fra en medvandrer i det stille rommet. Under samtalen med en sjelesørger kan skylden - *”den indre forfølgeren”* (”sorgens parasitt”, Bermejo)[[11]](#footnote-11), løftes frem i realitetenes verden og sees som det den egentlig er. Det er dette som kan føre fram til de andre *”avgjørende elementene”* i fengselsretreaten, som Nyhus snakker om: *godhet, oppgjør/skriftemål og tilhørighet/mening”*. Veien dit går gjennom erkjennelse. Og det bringer oss over til en artikkel skrevet av to spanske jesuitter kalt ”Tilgivelsens psykologi og åndelige øvelser”. |

**Tilgivelsens psykologi og åndelige øvelser**

I en artikkel i det jesuittiske tidsskriftet Manresa, kalt *”Tilgivelsens psykologi og åndelige øvelser”* (PPEE: Psicologia del Perdon y Ejercicios Espirituales)*,* presenteres et studium i hvordan syndstilgivelse kan helbrede. Psykologen Maria Prieto Ursua og teologen Jose Garcia de Castro Valdes (Ursua og Garcia de Castro Valdes, 2016) er begge tilknyttet Comillas i Madrid. Comillas er pontificates universitet med sete flere steder i Spania. Høgskolen i Sørøst-Norge (Vestfold og Buskerud) har studiesamarbeid med Comillas-universitetet[[12]](#footnote-12).

Artikkelen, som tar utgangspunkt i *ignatianske åndelige øvelser*, definerer tilgivelse som *”en forandring av hjertet”*, en forandring som får konkrete fysiske konsekvenser. Med henvisning til *Journal of Behavioral Medicine*, utgitt av det kjente Springer forlag[[13]](#footnote-13), hevdes det at denne forandringen i et menneskes indre kan influere positivt på hjertefrekvens, blodtrykk (særlig det systoliske) og kolesterol. Tilgivelsens kraft, gjennom åndelige øvelser, kan gi mental lindring. Dette var også en del av erfaringene til Ignatius fra Loyola (Carls 2013). Det er likevel viktig å understreke at åndelige øvelser ikke er en garanti for harmoni og balanse i sinnet (ibid:54f./89), men kanskje heller et redskap til – under åndelig veiledning - å forstå indre prosesser. Loyolas omvendelsesprosess besto av *”søking og analyse av motstridende følelser i eget sinn”*[[14]](#footnote-14).

**Åndelige øvelser**

Åndelige øvelser[[15]](#footnote-15) (i ignatiansk forstand) er først og fremst en metode hvor kristne mennesker søker ”harmoni” med sin Gud, altså et oppgjør med det som hindrer kontakt med Gud[[16]](#footnote-16). Spesialister på denne jesuittiske tilnærmingen til eget indre liv er imidlertid også åpne for å se på åndelige erfaringer i lys av rent ”menneskelige” perspektiver (Carls 2013:52-54). Oppsummert kan vi si at åndelige øvelser er *”alle måter å granske bevisstheten på gjennom meditasjon og kontemplasjon. Det er å be høyt og stille, … samt på alle måter å forberede og påby sjelen å kvitte seg med forvirrende affekter (lidenskaper), og - etter å ha gjort det, søke og finne den guddommelige vilje og plan for sitt liv, til helse for sjelen”* (Arzubialde 2010:9).

**30 dagers retreat**

Den såkalte ”Kumlamodellen”[[17]](#footnote-17) - som benyttes i Halden fengsel, tilbyr innsatte 30 dager (eller kortere) retreat, altså etter mønster av den ignatianske metoden. I sin originale form, består denne metoden også av fire ukers sammenhengende meditasjon, hvor første uke handler om den indre renselsesprosessen, syndsbekjennelsen (Ursua et al. 2016:317). Gjennom meditasjon (betraktning/refleksjon) søker man å finne sine egne synde-mønstre (synde-strukturer). Man ”betrakter” (*lat. considerare*) sitt eget indre og tenker gjennom de syndene som hindrer i å respondere til fulle på Guds kjærlighet. *”Considerare”* betyr etymologisk *”å forene seg selv med stjernene”*. Betrakteren ser altså ting ovenfra. *”Considerare”* er en prosess hvor man søker etter konkrete synder, sier Melloni (2000:27).

Den ignatianske metoden vender seg mot egne erfaringer. Metoden passer til et sinn med sterke indre skiftninger. Et hovedord i metoden er ”discernement” (bedømme åndene)[[18]](#footnote-18), som går ut på å tolke indre impulser, hva som er av det gode, som man skal beholde og forsterke, og hvilke impulser man bør kvitte seg med. Denne åndelige søken bunner i en trang etter indre harmoni (Carls 2013:52-54/81).

**Tilgivelsens psykologi**

Tilgivelse som letter og helbreder et tynget sinn, har mange aspekter, alt fra å tilgi seg selv til å bli tilgitt av andre, kanskje av et offer for overgrep og andre kriminelle handlinger. I følge professor i psykologi ved University og Wisconsin-Madison Robert D. Enright[[19]](#footnote-19) bør rådgiving overfor dem som søker å oppnå tilgivelse, bestå i å peke på tilgivelsens tre deler (*”tilgivelsens triade”*, Ursua et al. 2016:317):

1. Motta tilgivelse
2. Tilgi seg selv
3. Tilgi sin neste

Professor Enright er spesialist på flere temaer som berører *”forgivness and well-being”[[20]](#footnote-20)*, for eksempel når det gjelder folk som sitter i fengsel, krigsveteraner, folk som lider av PTSD, men også studenter som lever vanlige liv. Tilgivelse er en prosess som tar tid og består av flere faser (ibid). Dette ser vi også i den ignatianske praksisen. Ignatius fra Loyola, grunnleggeren av jesuittordenen og opphavsmannen til ignatianske åndelige øvelser, brukte selv lang tid på prosessen med å bearbeide sin fortid. I denne prosessen sto syndsbekjennelse sentralt (Carls 2013).

**Syndstilgivelse og åndelig veiledning**

Psykologiprofessor ved Virginia Commonwealth University, Everett Worthington[[21]](#footnote-21), foreslår en modell som bedre skal tilrettelegge for en adekvat tilgivelsesprosess. Modellen kalles ***REACH***, som er forkortelser for 1) *Recall the hurt* (gjenkall smerten),2) *Empathize* (innlevelse, empati), 3) *Altruistic Gift* (uselvisk, hengiven, kjærlig), 4) *Commitment* (forpliktelse) og 5) *Holdon* (holde ut tross vanskelige omstendigheter). Ursua et al. (2016:317ff.) tilpasser denne modellen til ignatiansk åndelig veiledning på denne måten:

**1. Recall the hurt**

I tillegg til å erkjenne det gale i den handlingen som er begått, må den som har forvoldt skaden også anerkjenne den smerten som er påført offeret. Dette er trolig det aller viktigste punktet i denne modellen, i all fall sett ut fra den grundigheten Ursua/Valdes (2016) legger i behandlingen av temaet. For ikke å få en dårlig *”lukking av saken”* (*mal cerrado*) eller fremskynde en *”falsk tilgivelse”* (*falso perdon*) peker Ursua/Valdes på viktigheten av å gjøre opp for det gale man har påført andre. Det er viktig både for en selv og for den fornærmede. For å lykkes med det, må man - hos den som har forvoldt den syndige handlingen, gå inn i en dyp analyse av handlingens konsekvenser (s. 318). Det er viktig fordi den som er rammet av en moralsk ugjerning, nemlig kan få *”hele sin livsfilosofi”* satt på prøve, samt få ødelagt sin tro på *”en rettferdig verdensorden”*. Brist på tillit og vedvarende usikkerhet kan også ramme et offer (ibid.). Man skader altså ikke bare sitt eget moralsett ved å synde mot sin neste, man kan også komme til å skade offerets tro på en rettferdig orden i tilværelsen. Derfor er en grundig og dyp erkjennelse av sin egen ugjerning en forutsetning for å gjenskape balanse (*equilibrio*) og gjenvinne den emosjonelle følelsen av å kjenne seg vell.

*”Følelsen av indre smerte (malestar interno) over det man har påført et offer, er derfor selve piloten i det som har forårsaket mangel på emosjonell likevekt”* (Ursua et al. 2016:318). Hos Ignatius ser vi at denne erkjennelsen over egne synder, samt skade som er påført andre, fører til emosjoner som tristhet og motløshet (Carls 2013:52-56 m.fl. og Ursua et al. 2016:318). Disse emosjonene er ”piloten” som driver Ignatius til et indre oppgjør.

**Kommentar: Om å ”lukke sirkler”**

|  |
| --- |
| Den moderne måten å flykte fra indre og ytre kriser - ved å ”lukke sirkler” (*cerrando circulos*), som forfatteren Paulo Coelho skriver om på sin blogg[[22]](#footnote-22), er altså ikke alltid veien å gå for å søke indre ro. Det er selve ”saken” som må lukkes. Det hjelper ikke alltid å fjerne seg fra en ødelagt eller nedslitt relasjon. Den verdenskjente forfatteren har imidlertid flere gode poeng når det gjelder ”å komme seg videre i livet”. Det kan hende man må legge saker, forhold og relasjoner bak seg, men også i slike tilfeller vil det være en god ting for sinnet å ha ”gjort opp for” de vanskelige erfaringene man hadde sammen med den andre parten. Han snakker derfor om ”å frigjøre seg” (*hay que desprenderse)* fra fortiden og også om å ”destruere minner” (*destruir recuerdos*). Dette er også sentrale temaer i kristen tro og sjelesorg: Gud kan ”destruerer” vår fortid. Nyskapelse er et sentralt budskap i kristen tro:   * *”Du tok bort min syndeskyld”* (Salme 32). * *”Så langt som øst er fra vest, tar han syndene våre bort fra oss”* (Salme 103). * *”Han gir nytt liv og fører meg på rettferdighets stier for sitt navns skyld”* (Salme 23). * Guddommelig nærvær *”legger festninger i grus”* og *”tar tanker til fange”* (2.Kor. 10). |

**2. Empathize**

Det andre punktet i Everett Worthington modell ***REACH*** er *empati*, evnen til å kjenne medfølelse med den krenkede (Ursua et.al 2016:323). I de ignatianske åndelige øvelsene – bestående av fire uker, består den andre uken av konsentrasjon om Kristi person, noe som skal lede til at vi ”elsker og følger” ham ennå mer. Kontemplasjonen omkring Kristus *”kan i seg selv ha terapeutisk effekt”* for *”Ignatius trodde at ved gjentagende kontemplasjon over Kristi person, blir man innvendig forvandlet, og mer lik Ham”.* Å se Jesu generøsitet gjennom meditasjon, vil kunne helbrede min egen ”innkrøkthet”[[23]](#footnote-23) og egoisme, og dermed gjøre meg i stand til se min neste klarere.

Når den andre ukens kontemplasjon om Kristi liv og person, kombineres med uke tre i ”De åndelige øvelsene” – som er konsentrasjon om Jesu lidelse og død, han som tåler smerte og urett og velger svakhet for min skyld, vil det kunne føre til *”helbredelse av den skyldige, som ser at han som del av menneskeheten er medskyldig i Guds sønns død og lidelse”*. Det vil i sin tur kunne virke helbredende på *”de mørke sonene og mangelen på barmhjertighet som fins i synderens hjerte”.* Den effekten som kan kommer ut av 3dje ukes retreat (kontemplasjon), kan dermed få den effekten som i psykologien kalles ***”modellering”*** (*modelado[[24]](#footnote-24)*) – en av flere læringsmodeller. Denne behandlingsformen sikter mot å endre atferd ved å etterligne/ imitere et forbilde (ibid:324). *”Ignatius trodde at den som fester blikket på den korsfeste, vil bli ”omvendt”* (ibid:325).

**Kort om de tre siste punktene i *REACH*-modellen:**

**3. Altruistic gift**

Det tredje i Worthingtons modell er ***altruisme.*** Iflg. psykologiprofessoren handler dette om evnen til å integrere dydene uselviskhet, hengivenhet, kjærlighet, og – hvis kommunikasjon er mulig, også vise dette overfor offeret som han har krenket (ibid:326).

**4. Commitment og 5) Holdon**

De to siste fasene i Worthingtons modell (4 og 5) har til hensikt å skape forpliktelse (*commitment*) og utholdenhet (*holdon*) slik at tilgivelsens erfaring kan få varige følger. Målet må være at *”erfaringen av hjertets omvendelse – som også kan føre til velvære og ny positivitet – må opprettholdes og forbli en varig tilstand* (*estado*), *”en vital endring”, noe mer enn bare en følelsesmessig opplevelse”*. I Ignatius´ åndelige øvelse nr. 98 (*”Meditasjon over den evige konge”*), finner vi løftesavleggelsen som skal hjelpe konfidenten til en varig omvendelse: *”Jeg vil og ønsker, og det er min bevisste bestemmelse, å være i Guds tjeneste, til hans pris”* (ibid: 327).

Det siste punktet, nr. 5 i modellen, blir da: Hold ut (*Holdon*) tross vanskelige omstendigheter, hold stand ved å *”bli i min kjærlighet* (Joh. 15,9) *… … for nå innser jeg at mitt indre er fundamentalt omstrukturert av Guds kjærlighet”* (ibid:328).

**Kommentar: Frelse og velvære**

|  |
| --- |
| Kristen tro og omvendelse er ingen garanti for at man vil føle velvære. Velvære er avhengig av mange faktorer både i sinn og kropp. Kristen tro må ikke reduseres til en psykologisk tilstand. Man kan ha et godt hjerteforhold til Vårherre, men likevel ha uro, angst og livsproblemer. Likevel skal erfaringer med livets negative sider (som også kan ”forfølge” den som tror) ikke hindre oss i å se de mange sideene ved tro og åndelighet som kan gi vælvære. Det kristne kjerneordet *”frelse”* har nettopp – i sin grunnbetydning – å gjøre med velvære.  Som allment begrep på Det nye testamentets tid (i Antikken), betød ”frelse” (gresk *soteria*) velvære, helse, velbefinnende[[25]](#footnote-25). Dette går frem av en mosaikk (se under) som er funnet på et gammelt bad øst for Antiokia. Mosaikken fremstiller den personifiserte *”Soteria”,* og er funnet på et sted hvor mennesker i samtiden søkte velvære og velbefinnende, på et offentlig bad i byen. Både som substantiv, adjektiv og verb (*soteria*/frelsen/subst., *soterios*/bringe frelse/frelsing /adj., *sozein*/å frelse/verb) har ordstammen noe å gjøre med betydningen *hel, frisk* og *uskadd*. I Det nye testamentet kan vi også se eksempler på at frelse og helbredelse sidestilles. I fortellingen om kvinnen som rørte ved Jesus´ kappe, står det: *”Mens alle så på, kastet hun seg ned for ham og fortalte hvorfor hun hadde rørt ved ham, og hvordan hun var blitt frisk med det samme. Da sa Jesus til henne: «Din tro har frelst deg, datter. Gå i fred!”* (Lukas 8,47-48). Et annet sted står dette: *”Du skal være frisk og kvitt plagen din»”* (Mark 5,34). Frelse og velvære kan være sidestilt i Det nye testamentet. |

|  |
| --- |
| http://www.theoi.com/image/Z28.1Soteria.jpg  *Sote´ria*, mosaikk funnet på et gammelt bad øst for Antiokia. Mosaikken fremstiller den personifiserte *”Soter´ia”*. At mosaikken er funnet ved et offentlig bad, viser at betydningen av ordet ”frelse” også hadde å gjøre med velvære, helse, og velbefinnende. |

**Offerets situasjon**

I første del har vi konsentrert oss om krigsveteraner og innsatte i fengsler, to grupper som bærer på byrder etter henholdsvis krigstjeneste utenlands og lovovertredelser. Begge disse gruppene kan også selv være ofre for hendelser som har rammet dem, enten det er i krigssituasjoner, gjennom oppvekst eller annet. På den annen side kan begge også bære på traumer i forbindelse med vold eller umoralske handlinger som har rammet en annen part. En soldat i utenrikstjeneste kan ha skadet eller drept andre. Andre kan sitte i fengsel med en dom for overgrep.

En sjelesørger kan møte begge kategorier, både den som har forvoldt et traume og offeret for en traumatisk handling. I de situasjoner hvor en prest eller annen sjelesørger har samtaler med begge parter, i et forhold hvor det har blitt begått et overgrep, vil balansegangen bli særlig utfordrende. Man skal høre på begge parter, men samtidig ikke ”slå hånda av” noen.

Vi skal senere også komme inn på de dilemmaene som kan oppstå i en menighet, som både skal tilgi og inkludere en person inn i menigheten igjen, en som har begått syndige og ødeleggende handlinger. Samtidig skal det tas hensyn til de traumene et offer kan sitte inne med. Kanskje begge personer (overgriper og offer) er medlem i samme menighetsfellesskap. Hva skal man da gjøre?

Den spanske sorgforskerien Jose Bermejo understreker (veldig sterkt) i sin bok *”Anmerkninger vedrørende det å være i en hjelpesituasjon”*, at man ikke må moralisere overfor en som har forbrutt seg eller syndet mot et offer (Bermejo 1998:14f.). Man skal selvsagt ikke godta det overgriperen har gjort, det er ikke det som er meningen hos Bermejo, men moralisering må likevel ikke finne sted – i en sjelesorgsituasjon - overfor en som har forvoldt en annen skade eller smerte. Som sjelesørger må man *”betingelsesløst akseptere”* (ibid)de følelsene som en eventuell overgriper lesser over på en sjelesørger. Man skal lytte til smerten, til detaljene i det som har skjedd, og la den anklagede komme til orde uansett hva han/hun har gjort, og uansett hvilke press man som sjelesørger har på seg for å støtte offeret. Sjelesørgeren er ingen domstol. Sjelesørgeren er en *”hjelper”*.

*”Den betingelsesløse anerkjennelsen (av overgriperen) innebærer å motta alle hans/hennes følelser”*, uten å moralisere over dem (ibid:67), for følelser skal ikke bedømmes *”utfra moralens terreng”* (ibid:70).

Man kan – og skal – veilede en overgriper til selv å se hva for slags synd han/hun har begått mot sin neste – og en *”konfrontasjon”* kan før eller siden bli nødvendig (ibid. 78 ff.), men det er viktig at denne erkjennelsen ikke blir forsøkt pådyttet overgriperen av en sjelesørger, men at overgriperen selv (gjennom god veiledning) kommer frem til denne erkjennelsen. Veiledningen kan bl.a. bestå i å meddele informasjon om den smerten som vedkommende har påført offeret, og som offeret gir tydelig uttrykk for. Som vi ser gjennom Ignatius´ vei til oppgjør og syndserkjennelse, er det den *”indre smerten”* (piloten) i det han har forvold som driver han til erkjennelse:

*”Følelsen av indre smerte (malestar interno) over det man har påført et offer, er derfor selve piloten i det som har forårsaket mangel på emosjonell likevekt” (Ursua et al. 2016:318). Hos Ignatius ser vi at denne erkjennelsen over egne synder, samt skade som er påført andre, fører til emosjoner som tristhet og motløshet (Carls 2013:52-56 m.fl. og Ursua et al. 2016:318). Disse emosjonene er ”piloten” som driver Ignatius til et indre oppgjør.”*

Dette var litt om veiledning overfor dem som har forvoldt andre skade. La oss nå se nærmere på ofrene for grusomme og onde handlinger.

**Traumahealing**

På Det danske Bibelselskaps hjemmeside kom jeg for en tid tilbake over uttrykket *”Trauma- healing”* (TH). TH retter seg mot mennesker i krigssoner som har vært utsatt for vold og blitt traumatisert. TH består av metoder hvor gruppesamtaler, bibellesning, fortellinger (livshistorier), refleksjon, samtale og bønn brukes til å fokusere sinnet mot en guddommelig godhet som helbreder. Vi møter her en sjelesorg som kanskje er mer bibelorientert – og orientert mot direkte gudommelig inngripen, enn den terapeutiske sjelesorgen mange av oss er opplært i siden studiedagene på 1970-tallet. La oss se nærmere på Traumahealing:

Opplegg og metoder bak TH har sin bakgrunn i Det amerikanske bibelselskap, hvor dr. Harriet Hill er leder. Hun er redaktør for boken *”Healing the Wounds of Trauma - How the church can help”*[[26]](#footnote-26) (HTWT), en bok som også fins i dansk oversettelse. Både Det danske og Det norske bibelselskap er involvert i prosjekter som bruker TH i arbeidet blant traumatiserte krigsflyktninger. Det norske Bibelselskap deltar med resurser til slike prosjekter bl.a. i Burundi og i nabolandet Rwanda. Jeg har selv fått noe kjennskap til dette arbeidet gjennom samtale med Åshild Solgård i Det norske Bibelselskap 8. februar 2017. Hun har egen erfaring, bl.a. fra TH-arbeid i Rwanda.

Boka *HTWT* ble første gang publisert i 2004 etter at menighetsledere i krigssoner etterlyste ressurser til arbeid blant traumatiserte voldsofre. Noen opplevde at menighetsmedlemmer *”oppførte seg annerledes”* etter at de hadde blitt utsatt for militær - og annen - vold. Et behov for å hjelpe traumatiserte menighetsmedlemmer vokste dermed frem.

Boka reflekterer en virkelighet som på noen områder ikke er så nærværende i vårt fredelige Norge, men som vi ser mye av gjennom media fra utlandet: Byer og lokalsamfunn i USA, Sør-Amerika og Afrika hvor konfliktnivået i lokalsamfunn ofte er høyt, med gjenger og våpenbruk som vanlig ingrediens (s. 32 f). Vi finner selvsagt også noe av denne virkeligheten i vårt eget land, og kanskje ennå mer i nabolandet Sverige, men likevel bor vi i et fredeligere hjørne av verden.

Vi skal også ta med i betraktning at krigsveteraner og mennesker som sitter i norske fengsler (se over) ofte har hatt erfaring med samme tøffe virkelighet som det andre ofre i krigssoner og konfliktfylte miljøer har opplevd. Dessuten kan ”vanlige mennesker” – som ellers lever normale og balanserte liv, plutselig bli utsatt for traumatiserende hendelser, både her hjemme og i Afrika (hvor TH har sin primære kontekst).

**Metoder**

Det metodiske opplegget som vi finner i *HTWT*, retter seg primært mot mennesker som ofte ikke kan lese og skrive (s. 11). Derfor er muntlighet og fortellingsstoff en sentral del av det gruppebaserte arbeidet. Metoden kan ha mange likhetstrekk med det vi i Norge kaller sorggrupper. På ”Trauma Healing Institute” sin nettside kan man lese mer om dette arbeidet. Se [www.traumahealinginstitute.org](http://www.traumahealinginstitute.org)

Bibelavsnitt som reflekterer noenlunde samme problemstilling som det voldsofferet har opplevd, brukes for å vise andre menneskers erfaringer (på Bibelens tid) og Guds makt til å gripe inn i offerets situasjon. Bibelvers blir også melodisatt og sunget, i pakt med den lokale musikktradisjonen. Musikk, dans og andre kunstneriske uttrykk *”hjelper til med å bringe Guds ord til hjertet”*.

**Veiledning i reformulering og drenering av vonde følelser**

Den metodiske tilnærmingen vi finner i *HTWT*, har likhetstrekk med *”Metodikk og veiledning overfor sørgende”* som blir brukt ved ”lyttesentrene” under stiftelsen San Camilo i Spania (se Oterholt i TFS 1/2017). Deltakere i TH-grupper blir fortalt en historie om en som har opplevd traumatiske hendelser. I samtalen etterpå skal deltakerne reflektere og samtale over det som har blitt fortalt. Deretter får hver enkelt deltaker spørsmålet: *”Har du lignende erfaringer som NN? Fortell om det!”* (s. 13).

Dette har igjen likhetstrekk med den terapeutiske metoden ”reformulering”, en samtaleteknikk sorgforskeren Jose Bermejo nevner som sentral i sorgarbeid (Bermejo 1998):

Reformulering er en teknikk hvor man lytter, forstår og *”uttrykker den andres tanker med ennå større klarhet, som om den sørgende så seg selv i et speil … dette er å ta del i samtalepartnerens egne erfaringer, dette er å tenke som han, og ikke bare tenke på ham”* (ibid:49).

I individuelt eller gruppebasert sorgarbeid – som Bermejo kaller ”hjelperelasjoner” (*relacion de ayuda*) – må livs-hjelperen *”være empatisk nærværende og lytte til alt den sørgende har på hjertet…”* Den sørgende skal *”veiledes til å bruke egne ressurser til å løse egne problemer”* (ibid:10).

**Bermejo skriver om *”lyttingen som helbreder”*:** *”Inviter den sørgende til å fortelle hva som har skjedd de siste dagene. Spør hvordan hun har hatt det. Det pleier å være en god strategi for aller først å drenere ut de såreste følelsene, som gjerne ligger rett under huden.»*[[27]](#endnote-1)

I TH spør man: ”Har du lignende erfaringer som NN? Fortell om det!”. Dette kan utløse tårer. ”Reformuleringen” har samme formål: Utløse tårer og drenere såre følelser. Tårene er det beste skaperverket har å by på når sorg over tap, skader og mangler skal bearbeides.

**Fra salme 42 i Det gamle testamentet:**

*Tårer er mitt brød dag og natt…*

*Hvorfor er du tynget av sorg, min sjel,  
           hvorfor er du urolig? …  
           Dyp roper til dyp  
           i drønnet av dine fossefall.  
           Alle dine bølger og brenninger  
           skyller over meg.**Jeg sier til Gud, min klippe:  
           «Hvorfor har du glemt meg,  
           hvorfor må jeg gå og sørge  
           mens fienden plager meg?» …**Jeg vil vente på Gud!  
           Enda en gang skal jeg prise ham,  
           min frelser og min Gud.*

**Livshjelp**

Å hjelpe mennesker videre i livet, kan vi kalle *”livshjelp”*, et sentralt begrep i den offentlige utredningen *"...til et åpent liv i tro og tillit"* (NOU 2000:26)*,* som danner bakgrunn for innføringen av Trosopplæringsreformen i Den norske kirke på begynnelsen av 2000-tallet[[28]](#footnote-27).

Kommentar

**Kan Trauma Healing brukes i Norge?**

|  |
| --- |
| Som nøkterne (lutherske) nordmenn vil vi fort finne innvendinger mot noe av teologien og metodene som brukes i ”behandlingen” av traumatiserte sinn. Boka *”Healing the Wounds of Trauma”* har noe av det jeg vil kalle en ”amerikansk” tilnærming til problemområdet. Man ser trekk fra evangelikal (vekkelses-) tradisjon hvor Bibelen ”tas på alvor” som kilde til helbredelse, og hvor ikke alt av moderne tolkninger betraktes som *”bibelsk nok”* (s. 37). *”Belive in the Bible”* (s. 12) er altså sentralt i tilnærmingen. Man bruker hele tiden bibelsteder som passer til den situasjonen et offer befinner seg i. Bibelen kan på en måte ”brukes til alt”, for eksempel ved å vise at en sorgprosess tar lang tid (se s. 34).  Personlig mener jeg at moderne psykologi er bedre på å forklare sorgprosesser. Man trenger ikke finne en identisk fortelling i Bibelen for å se sin egen sorg. Likevel er det forståelig at det som står i ”Guds Ord” er viktig for en troende. Det kan også ligge trøst i en parallell erfaring selv om den ligger mer enn 2000 år tilbake.  I vår evangelisk lutherske virkelighet kan tilnærmingen i TH virke litt fremmed. Vår lesing av Bibelen er mer kritisk, og ikke så ”umiddelbar” som i denne tradisjonen. Vi ”kjøper” for eksempel ikke hele det antikke verdensbildet, med muligheten for at traumatiserte mennesker også kan være utsatt for onde ånder (s. 34).  Det skal også innrømmes at når det gjelder bibelbruk og bibeltolkning, er det veldig lett å se *”flisen i vår brors øyne”*, men kanskje ikke så lett å se *”bjelken i vårt eget”*. Med det mener jeg at åndelighet kan komme på avveie, det vet vi, men det er kanskje en like stor fare for at åndelighet blir usynlig i vår egen kirkelige praksis. Mot det kan vi selvsagt innvende at åndelighet også er sakramental, og noe som foregår i det stille. Det tror vi også.  Likevel mener jeg at nøkterne lutheranere også kan lese Guds ord på en mer ”umiddelbar” måte. Det finnes mange ”der ute” – i våre folkekirkemenigheter, som har et enkelt og liketil forhold til Guds Ord som kraftkilde, hvor de henter styrke til eget dagligliv. Noen søker også etter under og guddommelige manifestasjoner. Denne form for åndelighet – la oss kalle det ”karismatisk åndelighet” – oppleves av noen av oss som litt naivt. Og det er nok også riktig. Likevel vil jeg – med mitt ståsted – si at åndelighet i bunn og grunn er naiv, og må være det, for *”uten tro er det umulig å være til glede for Gud. For den som trer fram for Gud, må tro at han er til, og at han lønner dem som søker ham”* (Hebr. 11,6).  Dette sitatet finner vi i Bibelens ”troskapittel”. Dersom tro skal ha helbredende virkning, er det nødvendig å åpne seg for andre dimensjoner enn bare det som er styrt av rasjonell refleksjon og historisk kritisk bibellesning. Hvis mennesker opplever helbredelse og økt livskvalitet av ”å stole på Gud” og å ”tro på Bibelen”, er jo det bra. Skaperen av himmel og jord kan selvfølgelig også gjenopprette det som er skadet og ødelagt. Det må vi kunne tro. Vi må ikke bare holde frem den i vår kirkevirkelighet nesten usynlige og idealiserte ”sennepsfrøtroen” – skapt av *”en kritisk tenkende samtid”*[[29]](#footnote-28), som et ideal, men huske at å *”tro som et lite barn”* også er viktig. Tro er naiv, tro er en barnlig tilnærming til Gud. Og det kan helbrede. Det vil i all fall jeg tro og håpe.  Åndelighet kan selvsagt også ha mange fallgruver. Man kan bli ført vill av svermerisk åndelighet. Derfor er det viktig at åndelig veiledningen også gis av erfarne sjelesørgere med innsikt i både teologi og i menneskelig psyke. Når vi ser omtalen av forfatterne av boken *”Healing the Wounds of Trauma”* (s. 125), er det all grunn til å ha tillit til at boka er skrevet av kristne ledere med faglig tyngde og lang erfaring i veiledning. Det faktum at også de nordiske bibelselskapene er involvert i disse prosjektene, gir ennå mer grunn til å gi TH en sjanse, også i vår virkelighet. |

**Den problematiske tilgivelsen**

**Kreves det tilgivelse av en kristen som har blitt utsatt for krenkelse?**

En annen og betenkelig side ved det som presenteres i *”Healing the Wounds of Trauma”,* er kravet om at den krenkede (offeret for vold og overgrep), selv må tilgi overgriperen: *”Gud ber oss om å tilgi dem som har gjort ondt mot oss (Matt 6 14-15)”[[30]](#footnote-29)*. Jeg har ved lesing prøvd å legge godviljen til, men kan ikke forstå det på annen måte enn at dette ”kravet” er en forutsetning for å oppnå sinnets helbredelse. Det sies også at en kvinnes tilgivelse av voldtektsmannen kan hjelpe henne til bedre å akseptere barnet hun har født (ibid.). Det er dermed som en klar forutsetning at en troende kvinne (etter en voldtekt) fører frem barnet.

Sinnets helbredelse – etter slik traumatisk opplevelser ”vil ta tid”, men dersom man *”bringer sin smerte til korset”* (kap. 8, s. 90ff.), vil man til slutt lære *”hvordan man tilgir andre”* (kap. 9, s. 95ff.). *”Tilgivelse setter oss fri fra bitterhetens lenker”*, slås det fast (ibid:99).

Dette kan ligge i nærheten av det som kalles *”tilgivelse bak ryggen”* på offeret (TFS 1/2017) – mer om dette under, og forekommer nok oftere i kristne miljøer som mer vektlegger Den hellige Ånd som kraft og kvalitets-forbedrer.

Før vi går nærmere inn på tilgivelsens problematiske sider, er det viktig å si at tilgivelse er noe individuelt. Som sjelesørgere skal man selvsagt ikke stå i mot en som ønsker å tilgi en overgriper, men man kan veilede vedkommende til å forstå at dette ikke oppleves som et absolutt krav.

Kommentar

**Det finnes eksempler på at folk tilgir etter grove lovovertredelser:**

|  |
| --- |
| *”I 2004 ble faren til Kjetil Klungland drept under NOKAS-ranet. NRK Brennpunkt ble med da han møtte farens drapsmann i fengselet: ”Jeg ønsker deg en god framtid, sier Kjetil Klungland til forvaringsdømte Kjell Alrich Schumann.” (Kilde: NRK[[31]](#footnote-30)).*  Samme NRK-kilde skriver at *”myndighetene kan være med å tilrettelegge møter mellom ofre for kriminalitet og deres overgripere”.* Slike tilrettelagte møter kalles ”restorative justice”, eller *”gjenopprettende prosess”* (jfr. St.meld. 37 – 2007-2008)[[32]](#footnote-31). I Norge er det Konfliktrådet som legger til rette for slike møter[[33]](#footnote-32).  Det sies også at ***”forskning fra en rekke land viser at et flertall av ofre som deltar i tilrettelagte møter med sine overgripere, får bedre livskvalitet. Straffedømte som deltar i slike møter har også lavere risiko for tilbakefall til kriminalitet enn andre kriminelle.”***  Den belgiske psykologen Kristel Buntix mener at tilrettelagte møter kan være til stor hjelp for både offer og gjerningsmann (ibid). *”Det viktigste er at slike møter hjelper begge parter med å komme seg videre i livet, sier hun til NRK, og understreker at tilgivelse ikke er målet med prosessen”*: ***”****Nesten ingen av sakene jeg har vært med på har handlet om tilgivelse. 99 prosent av sakene har handlet om sinne og sorg. De har handlet om de mørke følelsene, sier Buntix til NRK”* (ibid). |

**Å tilgi bak ryggen på offeret**

Tilgivelse har også sine problematiske sider, noe som umiddelbart kan være vanskelig å forstå ut fra kristen tankegangen om at *”Gud kan og vil tilgi selv de største syndere og forbrytere”* (TFS 1/2017:4). Dette temaet tas opp i ***Astri Hauges*** artikkel *”Skal vi tilgi mer enn Gud?”* fra Tidsskrift for sjelesorg 1/1991. Artikkelen gjengis på nytt i TFS 1/2017. I dette temanummeret, som har tittelen ”Om å tilgi”, fremholdes Hauges artikkel nærmest som et grenseskille (i nyere tid) i forståelsen av at tilgivelse også kan ha problematiske sider. Hauge, som skriver denne artikkelen bare få år etter at forskeren Eva Lundgren hadde funnet ut at incest og overgrep også var utbredt i kristne miljøer, løfter frem det problematiske ved å ”kreve” at et offer skal tilgi sin overgriper. Dette gjør at tilgivelse kanskje ikke alltid er så enkelt å håndtere som vi ønsker å tro ut fra vårt bilde av en nådig Gud. Tilgivelse *”i vår pene og pyntelige verden”* handler ofte om enklere ting, skriver Hauge. Den overbærenheten vi viser hverandre i dagliglivet, fungere som en smøring av våre sosiale relasjoner (ibid:5 og 16f.). Det handler ofte om forhold og forseelser som det er lett å legge ba seg, bare det kommer en liten erkjennelse, eller man ”legger seg flat”.

Det er annerledes når vi snakker om skam, sinne, ødelagte relasjoner som følge av fysiske og psykiske overgrep, enten det er av seksuell art, krigsforbrytelser eller andre kriminelle handlinger som har bragt offeret ubotelig skade. Krav om at ofre for incest og andre typer overgrep skal tilgi overgriperen, kan føre til at Gud kan komme til å ***”tilgi bak ryggen på folk”***(Dorothee Sölle, gjengitt i TFS 1/2017:2).

Det er denne siste problematiseringen av tilgivelsen (forseelser av grovere kaliber) vi også har forsøkt å rette søkelyset mot i det som er skrevet over: Det gjelder særlig psykologiprofessor Everett Worthingtons modell REACH, en modell for tilretteleggelse av en adekvat tilgivelsesprosess. I den forbindelse skriver Ursua/Valdes (2016:322): *”En sann tilgivelse ekskluderer en hver form for fornektelse av overgrepet”.*

Astri Hauges artikkel lander på det samme standpunktet, hun er også radikal i sin understreking av hvor viktig oppgjøret med sin fortid er (s. 14f). Men artikkelen mangler –etter min mening noe, et standpunkt jeg mener å finne støtte for i forskningssjef Tormod Kleivens artikkel i samme nummer (TFS 1/2017:57ff). Kleiven er kritisk til at Hauge i sin artikkel ikke ”*tilrettelegger tilgivelsens teologiske fundament tilstrekkelig”* (s.62/65)*.* Hun er ikke like opptatt av det vi kan kalle praksisfeltet, som det Kleiven er. Han ser for eksempel det problematiske som oppstår ute i menighetene når en overgriper (som etter syndserkjennelse har fått Guds tilgivelse) skal inkluderes i menighetsfellesskapet igjen. *”Hvordan operasjonaliseres tilgivelsen i et krevende praksisfelt”*, spør Kleiven (s. 62).

**Fellesskapet som forvalter av tilgivelse**

Et kristent fellesskapet (en menighet) kan for eksempel ikke tilgi slik at krenkeren blir ”fri”. *”Det å tenke at fellesskapet kan forvalte tilgivelsen på vegne av andre* (den krenkede), *er feilslått,”* skriver Kleiven, uten å være helt bombastisk, for *”det er* (også) *utviklet en teologi om hvordan vi kan forstå fellesskapet som forvalter av tilgivelsen”.* Men det er fortsatt mye upløyd mark på dette området (s.63). Kleivens poeng er at inkludering i det kristne fellesskapet ikke kan skje uten den krenkedes samtykke. Dette korresponderer med det som er skrevet over: Fellesskapet kan *”ikke tilgi på vegne av den krenkede”* (Kleiven), altså *”bak den krenkedes rygg”* (Sölle).

**Martin Luther tar feil**

Kleiven kritiserer til og med Luthers forståelse av tilgivelse, og det midt i jubileumsåret for 500 år etter Reformasjonen(!):

*”Han (Gud) har lovet at vi skal være sikre på at alt er forlatt og ettergitt oss, men på den betingelse at vi også tilgir vår neste. Tilgir du ikke ham (din neste), så tenk heller ikke at Gud skal tilgi deg”.*

Fra forklaringen til den femte bønnen i Luthers store katekisme.

*”Jeg vi si at han* (Luther) *rett og slett tok feil”*, skriver Kleiven. *”Gud tilgir, men vi kan ikke og skal ikke stille som krav at vi skal tilgi hverandre av den grunn”* (s. 65).

Til Luthers forsvar kan vi kanskje si at han ikke var oppdatert på alle typer problemstillinger, som vi i dag ser som viktige, pga. vår tids økende fokus på individet.

**Til slutt**

La meg – helt til slutt (også jeg uten å være helt bombastisk), peke på et forhold som folkekirkeprester kan møte ute i praksisfeltet. Fra min egen praksis som prest har jeg møtt mennesker hvor tilgivelse ikke i det hele tatt er en aktuell problemstilling. Det vil aldri det bli snakk om! Slike standpunkt har vi for eksempel hørt i forbindelse med massemorderen Behring Breivik sin udåd.

I pressen har også spørsmålet ”kan vi tilgi terroristen” blitt stilt. Desmond Tutu åpner for eksempel for tilgivelse av Breivik (Dagbladet 22/9 2014[[34]](#footnote-33)) mens datteren hans går i mot: *”Vi tror at vi gjør noe for gjerningsmannen, når vi i virkeligheten gjør noe for oss”*, sier datteren Mpho (Vårt Land 23/9 2014[[35]](#footnote-34)).

Hvorvidt tilgivelse er en aktuell problemstilling for et offer, forutsetter i mange tilfeller – etter min mening, en nær tilknytning til en kristen praksis, et nært forhold til en menighet, noe mange ikke har i vår folkekirkevirkelighet. Og her er vi trolig ved et viktig poeng: Det er hos oss kristne (naturlig nok) denne problemstillingen (og andre ”søkte” problemstillinger som: kan Hitler få tilgivelse?) kommer opp. Det tilhører neppe virkelighetens verden å reise slike spørsmål, mener jeg. Ok, Gud tilgir en angrende synder (det holder vi fast ved!), men her snakker vi om krenkelser mot store mengder mennesker, eller krenkelser mot enkeltmennesker som kan ha ødelagt et helt liv. At mor til Behring Breivik tilgir sin sønn på dødsleiet, har vi stor forståelse for (Bergens tidende, udatert[[36]](#footnote-35)), her snakker vi om et ”morshjerte”. Men for den som ikke er mor og far, innebærer det å tilgi ”*en grad av umoralsk glemsel”,* sier professor i filosofi Arne Johan Vetlesen: Likevel hører vi om et navngitt offer fra Auschwitz som ikke vil ”bære nag”, men ”komme seg videre”. Vedkommende tok sener sitt eget liv, noe som kan indikere at en slik ”tilgivelse” ikke er uproblematisk (Verdens Gang 20/11 2014)[[37]](#footnote-36).

Personlig tror jeg en slik søking etter å tilgi ”det aller verste”, mest er en aktuell problemstilling blant mennesker som har et tett og aktivt forhold til en menighet. Men det er også her presset kan komme, og det er her samvittigheten kan plage en ”dypt kristen” dersom han/hun ikke tilgir slik ”Jesus ville ha gjort”[[38]](#footnote-37). Her har en sjelesørger og åndelig veileder en utfordring når man skal veilede i slike problemstillinger.

**Fagdag for åndelige veiledere**

14. november 2017 arrangerer Biskopen i Borg fagdag for åndelige veiledere i Borg bispedømme. Temaet er fengselsretreat i Halden fengsel. Her vil sikkert flere av problemstillingen som er belyst i denne artikkelen, komme frem. Problemfeltet er vanskelig, og dermed verdt å reflektere over.

**Anvendt litteratur og kilder**

* Strek (2016), nr. 5, tverrkirkelig magasin.
* Tidsskrift for sjelesorg (TFS) nr. 4/2016.
* Tidsskrift for sjelesorg (TFS) nr. 1/2017.
* Olsen, Bennedichte C. Rappana (2011) Førsteamanuensis Høgskolen i Oslo, Støtte fra sine egne, Fontene Forskning 1/11.
* Ursua, Maria Prieto og Garcia de Castro Valdes, Jose (2016), Psicologia del perdon y Ejercicios Espirituales – PPEE (”Tilgivelsens psykologi og åndelige øvelser”), Manresa Vol 88 ss. 317-328.
* Carls, Rainer (2013), Ignatius av Loyolas teologiska profil, Mellan ridarväsen, renässans och reformation, Artos og Norma.
* Melloni, Javier (2000), The exercises of St Ignatius Loyola in the Western Tradition, Inigo Texts Series: 5.
* Santiago Arzubialde (2013), Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, SalTerrae.
* Hill, Harriet, Hill Margaret, Bagge, Richard, Miersma, Pat, Healing the Wounds of Trauma - *How the church can help*” (HTWT) 2014, North America Edition, American Bible Society.
* Bermejo J.C. (1998), Apuntes de relacion de ayuda (Veiledning overfor sørgende), Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos), 12. edicion 1998, Santander: Editorial Sal Terrae Santander.

Oversettelser fra utenlandske kilder er forfatterens eget ansvar.

1. Et samarbeid mellom Øistein Endal, feltprest ved Heimevernets skole- og kompetansesenter (på Dombås), Christian Skovdahl, feltprest ved Forsvarets veteransenter (på Bæreia) og Kyrre Klevberg, forfatter av artikkelen ”Pilegrimsretreat for veteraner (Pacem 19:2 2016:109-122). [↑](#footnote-ref-1)
2. Som levde på 1500-tallet i Baskerland i Spania. [↑](#footnote-ref-2)
3. Spansk: *travesuras*. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ursua, Maria Prieto og Garcia de Castro Valdes, Jose (2016), Psicologia del perdon y Ejercicios Espirituales-PPEE [↑](#footnote-ref-4)
5. Se mer om PTSD her: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml> [↑](#footnote-ref-5)
6. Eng: uheldig/sørgelig. [↑](#footnote-ref-6)
7. Se filosof Torbjørn Olseth i Store norske leksikon: <https://snl.no/eksistensialisme> [↑](#footnote-ref-7)
8. Se mer om Sartre her: <http://projekter.aau.dk/projekter/files/244999844/Filosofiens_Problemer_og_Grundbegreber__Skr._Eksamen_.pdf> [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibid: Store norske leksikon. [↑](#footnote-ref-9)
10. Forkynneren 3,20: ”Alle går til det samme sted. Alle er kommet av støv og skal bli til støv igjen.”  [↑](#footnote-ref-10)
11. Se mer om dette i Oterholt TFS 1/2017:41ff./45f. [↑](#footnote-ref-11)
12. <https://www.usn.no/utvekslingstatsvitenskap/universidad-pontificia-comillas-article129349-6798.html> [↑](#footnote-ref-12)
13. <https://www.springer.com/gp/about-springer/company-information/history> [↑](#footnote-ref-13)
14. PPEE s. 319, note 6. Les også også om *”sterke skiftninger i Ignatius` indre”* hos Carls 2013:53. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ejercicios espirituales. [↑](#footnote-ref-15)
16. Jfr. Jesaia 59,2. [↑](#footnote-ref-16)
17. Fengselsretreat ble først utviklet ved Kumlaanstalten i Sverige. [↑](#footnote-ref-17)
18. Se <http://www.ignatianspirituality.com/making-good-decisions/discernment-of-spirits> [↑](#footnote-ref-18)
19. Se <http://edpsych.education.wisc.edu/people/faculty-staff/robert-enright> [↑](#footnote-ref-19)
20. Se <http://edpsych.education.wisc.edu/people/faculty-staff/robert-enright> [↑](#footnote-ref-20)
21. <http://www.evworthington-forgiveness.com/about/> [↑](#footnote-ref-21)
22. <http://paulocoelhoblog.com/2012/12/15/cerrando-circulos/> [↑](#footnote-ref-22)
23. Et luthers begrep jeg har valgt for – omm mulig - å oversette det spanske ordet *mezquindad* (*knusleri/gjerrighet*) som er brukt i artikkelen. [↑](#footnote-ref-23)
24. Se: <http://www.psicologia-online.com/pir/tecnicas-que-se-basan-en-el-modelamiento.html> [↑](#footnote-ref-24)
25. #### Kilde: Førstelektor (emeritus) i gresk ved Menighetsfakultetet Bjørn Helge Sandvei i brev til undertegnede.

    [↑](#footnote-ref-25)
26. American Bible Society 2014. [↑](#footnote-ref-26)
27. Bermejo/artikkel/udatert.

    ***Frank Oterholt***

    Fredrikstad 11. oktober 2017 [↑](#endnote-ref-1)
28. Se *NOU 2000:26 "...til et åpent liv i tro og tillit". Dåpsopplæring i Den norske kirke*, a 10. oktober 2000 og ***St.meld. nr. 7 (2002-2003) Trusopplæring i ei ny tid. Om reform av dåpsopplæringa i Den norske kyrkja.*** Godkjent i statsråd 11.oktober 2002. [↑](#footnote-ref-27)
29. Sitat fra ”Prest og kompetanse”, Bispemøtets etter- og videreutdannelsesplan for 2016-2020: Her brukt som illustrasjon på vår tids kritiske avstand til alt som ikke er rasjonelt og logisk. [↑](#footnote-ref-28)
30. HTWT s 57. [↑](#footnote-ref-29)
31. <https://www.nrk.no/dokumentar/har-tilgitt-farens-drapsmann-1.11305469> [↑](#footnote-ref-30)
32. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-37-2007-2008-/id527624/> [↑](#footnote-ref-31)
33. <https://www.nrk.no/dokumentar/_-det-hjelper-a-mote-drapsmannen-1.11310636> [↑](#footnote-ref-32)
34. <https://www.dagbladet.no/nyheter/desmond-tutu-apner-for-a-tilgi-anders-behring-breivik/60945142> [↑](#footnote-ref-33)
35. <http://www.vl.no/samfunn/tutus-datter-nordmenn-bor-ikke-tilgi-breivik-1.272194?paywall=true> [↑](#footnote-ref-34)
36. <https://www.bt.no/nyheter/innenriks/i/k8zpL/Behring-Breivik-ble-tilgitt-av-sin-egen-mor> [↑](#footnote-ref-35)
37. <https://www.vg.no/nyheter/meninger/terrorangrepet-22-juli-anders-behring-breivik/kronikk-er-det-riktig-aa-tilgi/a/23340021/> [↑](#footnote-ref-36)
38. jfr. kampanjen ”What would Jesus do?” BBC 8/12 2011:<http://www.bbc.com/news/magazine-16068178> [↑](#footnote-ref-37)